# Alimentos recomendados y no recomendados en la dieta astringente



January 10, 2013

Para estar seguro de que sigues correctamente una **dieta astringente**, en este cuadro encontrarás los alimentos recomendados, y también aquellos que no debes tomar mientras continúe la **diarrea** o si acabas de pasar por un proceso diarreico:

| Grupo de alimentos | Alimentos recomendados | Alimentos no recomendados |
|---|---|---|
| **Leche y derivados** | Yogur natural | Resto<br>Leche<br>Quesos grasos<br>Lácteos con cereales integrales |
| **Carnes** | Carnes magras: pollo, pavo, ternera, lomo de cerdo, jamón cocido | Fibrosas y grasas: cordero, pato<br>Embutidos |
| **Pescados** | Blancos | Azules |
| **Huevos** | 2-3 unidades/semana | |
| **Verduras y hortalizas** | Patata, zanahoria<br>Bien cocidas y enforma de puré | Resto<br>Flatulentas: col, repollo<br>Crudas: ensaladas |
| **Cereales y pastas** | Arroz, pasta y pan blancos | Integrales<br>Bollería y pastelería comercial |
| **Legumbres** | Ninguna | Todas |
| **Frutas frescas** | Manzana, plátano, limón, membrillo | Resto |
| **Frutos secos** | Ninguno | Todos |
| **Aceites y grasas** | En cantidad moderada | Salsas grasas: mayonesa, bechamel |
| **Bebidas** | Agua, limonada alcalina, suero oral, caldo desgrasado, infusiones, té. | Refrescos con gas<br>Zumos naturales<br>Bebidas alcohólicas |
| **Técnicas culinarias** | Hervido, plancha, horno, vapor. | Frito, rebozado, empanado, guisado, estofado |
| **Varios** | | Alimentos especiados, picantes, comidas copiosas |